

HORAIRE COURS DE GROUPE – HIVER 2020

SESSION DU 13 JANVIER AU 19 AVRIL 2020

★ NOUVEAUX COURS ★

ACCÈS ILLIMITÉ
AVEC
ABONNEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H30 À 9H00		ÉTIREMENTS		ÉTIREMENTS		
9H00 À 10H00	YOGA KUNDALINI 9H30 À 10H45		ÉNERGIE VITALITÉ		TABATA 55+	
10H00 À 11H00					BALLON TONIC	
11h45 À 12H15	EMOM CARDIO		SPINNING TABATA		SPINNING	
16H00 À 16H30		SPINNING			<p>PRINCIPE PREMIER ARRIVÉ, PREMIER SERVI</p> <p><u>HORAIRE SUJET À CHANGEMENT D'ICI LE 10 FÉVRIER 2020</u></p> <p>COURS ANNULÉS LUNDI 13 AVRIL 2020</p> <p>MINIMUM 6 PARTICIPANTS PAR COURS SAUF POUR COURS EN SALLE D'ENTRAÎNEMENT(4)</p> <p>PRENDRE NOTE : POSSIBILITÉ QUE LES COURS DE POUND RECOMMENCENT EN MARS, RESTEZ À L'AFFÛT</p>	
17H00 À 18H00						
18H00 À 18H30	SPINNING	POWER GYM	SPINNING	SPINNING		
18H30 À 19H30	ZUMBA		MIX ★ TRAINING	CARDIO DANCE		
19H30 À 20H30	PILOXING		DOS EN SANTÉ			